

4月の保健事業

問い合わせ／保健福祉総合センター（☎581・8500）へ。

健康相談※

月日(曜日)	時間	対象地区	場所	内容	持参する物
4月15日(月)	午後1時30分～3時	町内全地区	保健福祉総合センター	・血圧測定 ・検尿 ・個別相談 ・体脂肪測定	健康手帳(既にお持ちの方)

乳幼児健康診査

種別	月日(曜日)	受付時間	対象	場所	持参する物
1歳6か月児健康診査	4月18日(木)	午後1時30分～2時30分	平成23年8月～9月生	保健福祉総合センター	母子健康手帳、役場からの通知、お子さんの歯ブラシ、3歳児は尿の入ったビニール袋
3歳児健康診査	4月11日(木)	午後1時30分～2時	平成21年10月生	保健福祉総合センター	

すくすく相談(乳幼児健康相談)

月日(曜日)	受付時間	対象	場所	持参する物
4月23日(火)	午前9時30分～10時30分	乳幼児	保健福祉総合センター	母子健康手帳

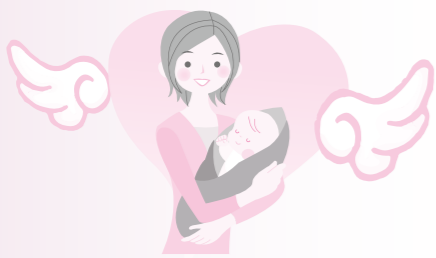
こころの健康相談

月日(曜日)	時間	場所	対象
4月10日(木)	午後1時30分～2時30分	保健福祉総合センター	こころの健康について悩みをお持ちの方、その家族および関係者 ※事前にお申し込みください。

ふるさと健康体操(生活習慣病予防軽運動教室)※

月日(曜日)	時間	対象	場所	備考
4月5日、12日、19日、26日(毎週金曜日)	午後4時～5時	町内在住の方	保健福祉総合センター	運動不足解消、介護予防を目的とした軽体操です。運動しやすい服装でお越しください。

※は健康づくり・チャレンジポイント対象事業です。チャレンジポイントカードを持参してください。



ご利用ください! ひきこもり専門相談

熊谷保健所では、社会的ひきこもり状態の方やその家族、または関係者を対象に「ひきこもり専門相談」を実施します。

日時／3月21日(木)午後1時～3時

場所／熊谷保健所(熊谷地方庁舎2階)

対象／原則18歳以上の社会的ひきこもり状態の本人等

内容／臨床心理士による個別の専門相談(要事前相談、要申し込み)

申し込み・問い合わせ／熊谷保健所精神保健担当(☎523・2811)へ。

健康ひろば

みんな健康! 元気・いきいき寄居町!

ワンポイント
アドバイス

動脈硬化は血管の老化!? 血管年齢を測定してみませんか?

健康福祉課保健指導班
血管は、60億個もある全身の細胞に栄養と酸素を運ぶ血液の通り道です。体中の血管をつなぎ合わせる、長さ約9万kmになり、地球2周半分にもなります。そんな血管も、加齢とともにしだいに弾力性を失い、硬くもろくなっています。いわゆる「動脈硬化」で

す。動脈硬化は進行すると、もろく傷ついた血管を補修することで血管の内側が厚くなり、血液が流れにくくなってしまい、心筋梗塞や脳梗塞を招いてしまうこともあります。そこで重病を引き起こさなくても、動脈硬化により体のすみずみにきちんと血液が運ばれないと、①集中できない(脳の活動には多くの酸素やブドウ糖が不可欠)、②肌荒れ、髪の毛が抜け(頭皮や髪にも十分な栄養が必要)、③冷え性(血液の巡りが悪い)、④肩こり、腰痛(肩や腰の血行が悪く、疲労物質が

蓄積)など、日常的に起こりがちな症状を引き起こします。「動脈硬化」を進行させるリスクは：
①血圧が高め
②LDL(悪玉)コレステロールが高め
③たばこを吸っている
④運動不足
⑤ストレスの溜め込み
リスクが1つでも当てはまれば要注意です。多く当てはまれば、血管の老化を進行させてしまいます。



像検査、超音波検査、冠動脈造影検査などがあります。また、簡易検査として、指先の脈波(心臓からの波動)の様子を測ることににより血管の老化度を測定する血管年齢測定があります。3月16日(土)に実施する「血管年齢若返り?教室」(本紙20頁参照)で血管年齢測定を実施しますので、ぜひお申し込みください。

4月の児童館事業

問い合わせ／児童館(☎581・3861)へ。

プラネタリウム投影

月日(曜日)	時間	場所	備考
4月28日(日)	午後2時～3時	児童館	幼児無料、小・中学生50円、高校生以上100円

幼児クラブ(平成21年4月2日～平成23年4月1日生まれの幼児)

曜日	時間	場所	備考
毎週水曜日	午前10時～正午	児童館	季節の行事や制作、遊具を使っての遊びなどを行います。途中入会もできます。

どんぐり会(就園前の幼児)

曜日	時間	場所	備考
火曜コース	午前10時～11時30分	児童館	親子遊びや手遊びなどを行う子育てサークル活動です。随時会員を募集しています。
木曜コース	午前10時～11時30分		

子育てサロン

曜日	時間	場所	備考
第1、2、3金曜日	午前10時～11時30分	児童館	おもちゃ室を開放します。手遊びや読み聞かせ等も行います。12日は4月生まれのお子さんを対象に手形入りのお誕生カードをプレゼントします。

※児童館は毎週月、第4金・土曜日が休みです。

4月のいずみ保育園子育て支援センター

問い合わせ／いずみ保育園(大字保田原147、☎581・6697)へ。
※事前に電話でお申し込みください。

ねんね・ねがえりday(火曜日)・自由開放day(水曜日)・はいはい・よちよちday(木曜日)

対象／0歳～就園前の乳幼児
時間／午前8時～午後1時
内容／園庭開放、室内遊び、親同士の交流、在園児とのふれあい、行事に合わせての制作などを行います。

育児何でも相談

日時／月～金曜日午前9時～正午

4月のゆずの木保育園子育て支援センター

問い合わせ／ゆずの木保育園(大字秋山66、☎581・4932)へ。

ひろば開放日(0歳～就学前の乳幼児)

日時／毎週月・木曜日、第2・4金曜日、第1・3土曜日
時間／午前9時～午後2時

あかちゃんひろば

日時／毎週月曜日午前9時～11時

ゆずっこひろば

日時／毎週木曜日午前9時～11時

給食体験 ※事前に予約が必要です。

日時／4月20日(土)午前9時～11時

子育て相談

日時／毎週金曜日午前9時30分～午後2時(電話も可)

4月のこぶし保育園子育て支援センター

問い合わせ／こぶし保育園(大字藤田236-1、☎581・3612)へ。
※事前に電話でお申し込みください。

子育て談話室

日時／毎週月・木曜日午前10時～11時30分

遊ぼう会

日時／毎週木曜日午前9時30分～11時

子育て相談

日時／随時午前10時～午後2時(電話も可)

子育てサロン

4月の子育て支援センター事業

問い合わせ／子育て支援センター(寄居保育所内、☎581・4165)へ。

育児相談

月日(曜日)	時間	場所	備考
毎週木曜日	午前9時～午後4時	子育て支援センター	子育てについて、どのようなことでも気軽にご相談ください。4月4日(木)は保育所行事のためお休みです。

ほかほかクラブ(0、1歳)

月日(曜日)	時間	場所	備考
4月10日(木)	午前10時～11時30分	寄居保育所遊戯室	赤ちゃんが喜ぶスキンシップ遊びなどを行います。 ※床に座りますので、バス タオルをご持参ください。
4月17日(木)			
4月24日(木)			

ほかほかクラブ(2歳以上)

月日(曜日)	時間	場所	備考
4月12日(金)	午前10時～11時30分	寄居保育所遊戯室	広い室内でたくさんの友達と体を動かして遊びます。
4月19日(金)			
4月26日(金)			

つぼみのつどい ※事前に予約が必要です。

月日(曜日)	時間	場所	備考
4月20日(土)	午前10時～11時30分	子育て支援センター	4月中に1歳になるお子さんを対象に、手形とりや身体計測、手遊び等を行います。

よりっこサロン

曜日	時間	場所	備考
第2、3、4、5火曜日	午前の部 9時30分～11時30分 午後の部 1時～3時50分	子育て支援センター	センターを開放します。4月10日(木)は、身体計測も行います。
第1金曜日			
第1、2土曜日	午後1時～3時50分		
第2、3、4水曜日			
第2、3金曜日			
第3、4土曜日			

あかちゃんサロン

月日(曜日)	時間	場所	備考
4月26日(金)	午後1時～3時50分	子育て支援センター	1歳未満のお子さんを対象に、センターを開放します。

親子ふれあい広場

月日(曜日)	時間	場所	備考
4月27日(土)	午前10時～11時30分	寄居保育所遊戯室	手遊びや歌、外遊びなどを親子で楽しめます。

※支援センターは日・月曜日、祝日が休みです。

4月の寄居若竹認定こども園 子育て支援センター

問い合わせ／寄居若竹幼稚園(大字露梨子414-1 ☎581・0372)へ。

ひろば開放日(0歳～就園前の乳幼児)

曜日／毎週火・水・木曜日
時間／午前9時30分～11時、午前11時10分～午後0時40分、午後0時50分～2時20分
内容／毎週水曜日は、絵本の読み聞かせ(大型絵本・紙芝居)とお遊戯、18日(木)はこいのぼり制作(9時30分～11時)、23日(火)はひろばダイアリー「ダイアリーのお話」(9時30分～11時)、24日(水)はお誕生会(おもちゃのケーキを使用)(9時30分～11時)を行います。
申し込み／参加する時間帯を選び電話でお申し込みください。

このこクラブ「道具の使い方」

日時／4月30日(火)午前10時30分～正午(受付10時15分～)
場所／寄居若竹幼稚園園庭(雨天:体育ホール)
対象・定員／就園前の乳幼児とその保護者・30組
費用／無料
持参するもの／親子ともにスリッパ(子どもは歩きやすい上履き)、必要に応じて筆記用具、水筒、帽子、タオル
申し込み／3月8日(金)から受付を開始します。
*詳しくは、ホームページをご覧ください。
東北若竹学園 http://www.wakatakegakuen.com/
携帯サイト http://www.wakatakegakuen.com/i/